

aban news

Anti-Hype

Wie deutsche Solopreneure KI ohne Bullshit einsetzen

*Erweiterte Ausgabe · 2026
Aban (Allen Chour) · abannews.com*

Inhalt

- 01 Warum dieses eBook existiert
- 02 Der 3-Fragen-Bullshit-Filter
- 03 Was KI gut kann — und wo sie zuverlässig scheitert
- 04 Dein minimaler KI-Stack
- 05 Wie du mit KI redest, dass etwas Brauchbares rauskommt
- 06 Fünf Abläufe, die echt Zeit sparen
- 07 Sieben Hype-Fallen
- 08 Datenschutz in fünf Minuten
- 09 Wie es weitergeht
- 10 Vorlagen zum Kopieren
- 11 Ein Tag, durchgespielt
- 12 Werkzeug nach Aufgabe
- 13 Klartext-Glossar: zehn Begriffe ohne Nebel
- 14 Quellen & weiterlesen

Lies es nicht von vorne bis hinten durch wie eine Pflichtlektüre. Spring zu dem Kapitel, das dein heutiges Problem löst. Die hinteren Kapitel sind die Werkstatt: Vorlagen zum Kopieren, ein durchgerechneter Arbeitstag und eine Werkzeug-nach-Aufgabe-Übersicht.

Warum dieses eBook existiert

Die meisten KI-Ratgeber verkaufen dir ein Gefühl. Dieser hier nicht.

Seit 2024 schreibe ich jeden Werktag einen Newsletter über KI für Leute, die damit Geld verdienen — nicht darüber reden. In der Zeit habe ich hunderte Tools getestet, dutzende wieder gelöscht und gemerkt: Das meiste, was als „Must-have 2026“ verkauft wird, löst ein Problem, das du gar nicht hast.

Dieses eBook ist die Essenz für eine Person: den deutschsprachigen Solopreneur, der einen Tag mit 24 Stunden hat und keinen davon an Tool-Demos verschwenden will.

Ein Beispiel, das ich oft sehe: Jemand kauft ein 200-€-Abo für ein „KI-Content-System“, weil ein Video versprochen hat, das mache 30 Posts pro Woche. Nach drei Wochen sind es null Posts — weil das Problem nie das Schreiben war, sondern die fehlende Entscheidung, worüber überhaupt zu schreiben ist. Kein Tool der Welt nimmt dir diese Entscheidung ab.

Was du hier NICHT findest

- Prompts, die angeblich „dein Business automatisieren“, in Wahrheit aber nur einen netten Absatz produzieren.
- Tool-Listen mit 50 Einträgen, von denen du 47 nie öffnest.
- Das Versprechen, dass KI dich reich macht, während du schläfst.

Wie du dieses eBook benutzt

Kurze, eigenständige Kapitel, jedes in unter zehn Minuten gelesen. Lies das, was dein heutiges Problem trifft, probier eine einzige Sache aus und komm wieder, wenn die nächste Frage auftaucht. Wissen, das du nicht anwendest, ist nur teurer gewordener Konsum.

Was du findest: ein Denkmodell, das zwischen Substanz und Show unterscheidet — und ein paar konkrete Abläufe, die Stunden sparen.

Der 3-Fragen-Bullshit-Filter

Bevor du ein KI-Tool, einen Kurs oder einen Trend ernst nimmst, jag ihn durch drei Fragen. Übersteht er alle drei, lohnt sich ein zweiter Blick.



Abb. 1 — Der 3-Fragen-Filter auf einen Blick.

1. Was genau wird hier ersetzt?

Nicht „was kann es“, sondern: welche konkrete Aufgabe, die du heute manuell machst, fällt weg? Bleibt die Antwort vage, ist es Show. Ist sie konkret, ist es Substanz.

Test: Beschreib die Aufgabe in einem Satz, der mit „Statt X mache ich jetzt Y“ anfängt. „Statt jeden Beleg von Hand abzutippen, fotografiere ich ihn und lasse die Daten extrahieren“ ist konkret. „Es macht meine Buchhaltung smarter“ ist Marketing.

2. Was kostet es mich, wenn es falsch liegt?

KI halluziniert. Immer. Die Frage ist nur, wie teuer ein Fehler ist. Einen Post-Entwurf gegenlesen kostet 30 Sekunden — delegier es. Eine Steuerzahl ungeprüft übernehmen kostet echtes Geld — verifizier jede Zeile.

Sortier deine Aufgaben grob in zwei Töpfe: reversibel und teuer-irreversibel. Eine Überschrift, die nicht zündet, korrigierst du in Minuten — lass die KI zehn Varianten liefern. Ein an 4.000 Leute rausgeschickter Newsletter mit falscher Zahl ist nicht mehr einzufangen. Je teurer der Fehler, desto mehr eigene Prüfung.

3. Funktioniert es ohne mich — oder mit mir?

„Vollautomatisch“ ist fast immer eine Lüge. Die Tools, die wirklich tragen, sind Beschleuniger: Du bleibst der Kopf, KI macht die stumpfe Arbeit dazwischen.

Der häufigste Denkfehler

Die meisten fragen „Was kann dieses Tool alles?“ und sind beeindruckt von der langen Antwort. Die bessere Frage ist „Welche eine Aufgabe aus meiner Woche nimmt es mir zuverlässig ab?“. Ein Tool, das eine Sache wirklich erledigt, schlägt zehn, die alles ein bisschen können.

KI ist ein Praktikant mit perfektem Gedächtnis und null Urteilsvermögen. Behandle sie so — und du wirst selten enttäuscht.

Was KI gut kann — und wo sie zuverlässig scheitert

Bevor du KI einsetzt, solltest du wissen, wofür sie gebaut ist — und wofür nicht. Das erspart dir die meisten Enttäuschungen.

Ein Sprachmodell ist im Kern eine Maschine, die das nächste Wort vorhersagt. Das klingt unspektakulär, erklärt aber fast alles: warum es glänzend formuliert und im selben Atemzug Fakten erfindet, warum es nie merkt, dass es falsch liegt, und warum derselbe Auftrag zweimal leicht andere Antworten bringt. Es rechnet nicht mit Wahrheit, sondern mit Wahrscheinlichkeit.

Wo KI heute stark ist

- **Umformen:** aus langem Text kurzen machen, aus Stichpunkten Fließtext, aus förmlich locker. Ihre Paradedisziplin.
- **Erste Entwürfe:** die leere Seite füllen, damit du etwas zum Redigieren hast statt zum Erfinden.
- **Sortieren und Zusammenfassen:** große Textmengen auf das Wesentliche eindampfen.
- **Sprache erklären:** ein Fachbegriff, eine Fehlermeldung, ein Vertragsabsatz — in verständlichen Worten.
- **Varianten liefern:** zehn Überschriften, fünf Betreffzeilen, drei Tonlagen, und du wählst aus.

Wo sie zuverlässig scheitert

- **Fakten und Zahlen:** sie nennt Quellen, Daten und Statistiken mit voller Überzeugung, auch wenn sie sie gerade erfunden hat.
- **Aktuelles:** das Modell kennt die Welt nur bis zu einem Stichtag; was letzte Woche geschah, weiß es nicht von allein.
- **Rechnen und Zählen:** bei mehrstufiger Mathematik oder beim Zählen liegt sie öfter daneben, als du denkst.
- **Urteilen:** was richtig, fair oder strategisch klug ist, entscheidet sie nicht — sie ahmt nur nach, wie Menschen darüber schreiben.

Die Grenze verläuft also nicht zwischen leicht und schwer, sondern zwischen Sprache und Wahrheit. Solange es um Form geht, ist KI ein starker Partner. Sobald es um Tatsachen geht, ist sie eine Behauptungsmaschine, die du prüfen musst.

Nutze KI für alles, was du selbst gegenlesen und korrigieren kannst. Nutze sie nie als letzte Instanz für etwas, das stimmen muss.

Dein minimaler KI-Stack

Du brauchst keine 20 Abos. Du brauchst vier Bausteine.

Dein minimaler KI-Stack



Abb. 2 — Vier Bausteine, mehr brauchst du nicht.

1. Ein gutes Sprachmodell (Pflicht)

Claude oder ChatGPT, Bezahlversion. Dein Arbeitspferd für Texten, Sortieren, Zusammenfassen. Eines reicht — lern es richtig kennen, statt ständig zu wechseln.

Die rund 20 bis 25 € im Monat für die Bezahlversion sind selten das Thema: Wer damit eine Stunde pro Woche spart, hat sie bei jedem realistischen Stundensatz schon am ersten Tag wieder drin. Das eigentlich Knappe ist deine Zeit, sie sauber bedienen zu lernen — nicht das Budget.

2. Ein Automations-Hub (optional)

Make.com oder n8n. Hier klebst du Dienste zusammen. Erst einbauen, wenn du eine Aufgabe wirklich dreimal die Woche manuell machst.

3. Ein Ort für dein Wissen

Notion, Obsidian, egal — Hauptsache durchsuchbar. KI ist nur so gut wie der Kontext, den du ihr gibst.

Konkret heißt das: Leg dir eine simple Textdatei an mit deiner Zielgruppe, deinem Ton, deinen drei häufigsten Aufgaben und ein paar Formulierungen, die nach dir klingen. Diesen Block kopierst du vorne in jeden längeren Auftrag. Der Unterschied zwischen einer generischen Antwort und einer, die nach dir klingt, ist fast immer nur dieser Kontext — nicht das Modell.

4. DSGVO-Klarheit (nicht verhandelbar)

Bevor du Kundendaten in ein Tool kippst: Wo stehen die Server? Gibt es einen AV-Vertrag? Ein DSGVO-Verstoß ist teurer als jeder Produktivitätsgewinn.

Do: anonymisiere, was du nicht brauchst — „Kunde A in Branche B“ reicht für einen Angebotsentwurf völlig. Don't: ganze Mail-Verläufe mit Klarnamen, Adressen und Vertragsdetails in ein x-beliebiges Gratis-Tool kippen, nur weil es gerade praktisch ist.

Faustregel: Erst der Ablauf, dann das Tool. Wer mit dem Tool anfängt, sucht sich ein Problem dazu.

Wie du mit KI redest, dass etwas Brauchbares rauskommt

Die meisten schlechten KI-Antworten liegen nicht am Modell, sondern am Auftrag. Vier Handgriffe ändern fast alles.

Ein gutes Sprachmodell ist wie ein fähiger Praktikant: Je klarer der Auftrag, desto weniger musst du nacharbeiten. Ein vager Auftrag bringt den Durchschnitt aus dem halben Internet — korrekt, aber beliebig. Diese vier Handgriffe heben die Qualität mehr als jeder Tool-Wechsel.

1. Sag, wer du bist und für wen der Text ist

„Schreib einen Text über Steuern“ ist ein Würfelwurf. „Ich bin Steuerberaterin und schreibe für selbstständige Handwerker, die wenig Zeit haben — erklär die Kleinunternehmerregelung in einfachen Worten“ liefert etwas Brauchbares. Kontext ist kein Beiwerk, er ist der halbe Auftrag.

2. Gib das Format vor

Sag, was hinten rauskommen soll: fünf Stichpunkte, eine Tabelle, ein Absatz unter hundert Wörtern, eine E-Mail mit Betreff. Ohne Formatvorgabe bekommst du Fließtext, den du erst wieder zerlegen musst.

3. Zeig ein Beispiel

Ein einziges Beispiel deines Stils wirkt stärker als drei Absätze Erklärung. Häng einen alten Post, eine frühere Mail oder eine Formulierung an, die nach dir klingt, und sag: „in diesem Ton“. Das Modell ahmt nach — gib ihm also etwas Gutes zum Nachahmen.

4. Iterier, statt neu zu würfeln

Die erste Antwort ist ein Entwurf, kein Endprodukt. Sag konkret, was nicht passt: „zu werblich“, „kürzer“, „der zweite Punkt ist falsch, lass ihn weg“. Zwei, drei gezielte Korrekturen bringen dich weiter als zehnmals „mach nochmal“.

Der Unterschied an einem Beispiel

Schwach: „Schreib mir einen Newsletter über KI.“ Stark: „Schreib die Einleitung für meinen Newsletter an deutsche Solopreneure. Nüchterer Ton, du-Form, kein Hype, höchstens achtzig Wörter, erster Satz macht neugierig ohne zu übertreiben. Thema: warum die meisten KI-Tools ein Problem lösen, das man gar nicht hat.“ Derselbe Aufwand beim Tippen — ein Unterschied wie Tag und Nacht beim Ergebnis.

Kontext, Format, Beispiel, Korrektur. Wer diese vier Dinge mitliefert, braucht kein Prompt-Paket für 47 €.

Fünf Abläufe, die echt Zeit sparen

Kein Hexenwerk — nur Routine-Arbeit, die du delegierst.

- **Posteingang vorsortieren:** KI wirft Mails in drei Körbe — jetzt, später, ignorieren. Du entscheidest weiter selbst.
- **Aus einem Long-Form drei Formate machen:** Ein Input, mehrere Outputs. Du redigierst, statt bei Null anzufangen.
- **Angebote schneller schreiben:** Vorlage plus Eckdaten, KI baut den Entwurf. Aus 45 Minuten werden 10.
- **Recherche bündeln:** Ein klarer Auftrag mit Quellenpflicht — dann selbst die Quellen prüfen.
- **Die eigene Woche spiegeln:** KI als nüchterner Spiegel, nicht als Coach mit Konfetti.

Ein Ablauf konkret durchgespielt

Nimm das Angebot. Statt mit leerem Dokument zu starten, hast du eine feste Vorlage: Begrüßung, Leistung, Umfang, Preis, Zeitrahmen, nächster Schritt. Du gibst der KI nur die fünf Eckdaten dieses Falls und die Vorlage und lässt sie den Entwurf füllen. Dann liest du einmal drüber, korrigierst Preis und Ton — fertig. Die Denkarbeit (was kostet das, was verspreche ich) bleibt bei dir; nur das Tippen und Formatieren fällt weg.

Realistisch ist dabei eher eine Ersparnis von etwa der Hälfte der Zeit als der „10x“-Sprung aus den Anzeigen — und das auch erst, nachdem du die Vorlage einmal sauber gebaut hast. Das klingt unspektakulär, summiert sich über ein Jahr aber auf ganze Arbeitswochen.

Jeder Ablauf hat dich als letzte Instanz. KI liefert den Rohstoff, dein Urteil macht das Produkt.

Sieben Hype-Fallen

- **Die Tool-Sammelsucht.** Zehn halb gelernte Tools sind langsamer als eins, das du beherrschst.
- **Der Autopilot-Mythos.** „Läuft von allein“ heißt meist „bricht von allein, wenn du nicht hinschaust“.
- **Prompt-Pakete für 47 €.** Ein guter Prompt ist eine klare Aufgabe — die formulierst du selbst, kostenlos.
- **Der Vanity-Output.** Reichweite ohne Substanz ist trotzdem Leere.
- **KI als Strategie-Ersatz.** Ein Modell entscheidet nicht für dich, wer du sein willst.
- **Blindes Vertrauen in Zahlen.** KI nennt selbstbewusst Statistiken, die sie erfindet.
- **FOMO als Geschäftsmodell.** Wer dir Angst macht, etwas zu verpassen, verkauft dir die Lösung gleich mit.

Woran du eine Hype-Falle erkennst

Drei Warnsignale tauchen fast immer zusammen auf: eine Frist („nur noch heute“), eine runde Zahl ohne Quelle („spart dir 20 Stunden pro Woche“) und ein Versprechen, das deine Arbeit komplett wegnimmt statt sie zu beschleunigen. Wenn alle drei in einer Anzeige stehen, kannst du sie ziemlich gefahrlos wegeklicken.

Das heißt nicht, dass du alles ignorieren sollst. Es heißt: warte die zweite Welle ab. Was nach vier Wochen immer noch geteilt wird, weil es Leuten wirklich hilft — und nicht nur, weil es neu war — verdient deine Aufmerksamkeit. Den Rest verpasst du gefahrlos.

Die unbequeme Wahrheit: Viele, die laut über KI reden, verdienen ihr Geld mit dem Reden — nicht mit der KI.

Datenschutz in fünf Minuten

Die DSGVO ist kein Grund, KI zu meiden — aber ein Grund, vor dem ersten Klick kurz nachzudenken. Hier ist die Prüfung, die fünf Minuten dauert und teure Fehler verhindert.

Der häufigste Fehler ist nicht böse Absicht, sondern Bequemlichkeit: ein Kundengespräch schnell in ein Gratis-Transkriptionstool ziehen, einen ganzen Mailverlauf mit Klarnamen einfügen, weil es gerade praktisch ist. Genau hier entstehen die Probleme, die später teuer werden. Diese fünf Fragen gehst du einmal pro Tool durch — danach weißt du, woran du bist.

1. Wo stehen die Server?

Datenverarbeitung in der EU ist der einfache Weg. Bei US-Anbietern brauchst du eine tragfähige Rechtsgrundlage; viele große Tools bieten inzwischen EU-Datenresidenz oder geschäftliche Tarife mit besseren Garantien. Steht dazu nichts auf der Seite, ist auch das eine Antwort.

2. Gibt es einen AV-Vertrag?

Sobald du personenbezogene Daten verarbeitest, brauchst du mit dem Anbieter einen Vertrag zur Auftragsverarbeitung. Seriöse Anbieter stellen ihn als Standarddokument bereit. Findest du keinen, gehören dort keine Kundendaten hinein.

3. Werden meine Eingaben zum Training benutzt?

Bei vielen Gratis-Stufen ja, bei Geschäftstarifen oft nicht — aber nur, wenn du es aktiv einstellst oder den richtigen Tarif wählst. Prüf diese Einstellung einmal bewusst, statt es zu hoffen.

4. Was muss überhaupt rein?

Die beste Datenschutzmaßnahme ist Weglassen. „Kunde A, Branche Bau, Auftrag X“ reicht für einen Angebotsentwurf vollkommen. Namen, Adressen und Vertragsnummern brauchst du dafür nicht — also lass sie draußen.

5. Würde ich das meinem Kunden so erklären?

Ein einfacher Test: Wenn du deinem Kunden offen sagen könntest, wie du sein Anliegen mit KI bearbeitest, ist es meist in Ordnung. Müsstest du es verstecken, stimmt etwas nicht.

Anonymisieren, was geht. AV-Vertrag, wo nötig. Und im Zweifel die Sache, die wirklich stimmen muss, selbst erledigen. Datenschutz ist hier kein Bremsklotz, sondern dein Geschäftsschutz.

Wie es weitergeht

Wenn du bis hier gelesen hast, hast du schon den wichtigsten Skill: Geduld für Substanz statt Reflex für Hype.

Dieses eBook ist ein Schnappschuss. KI ändert sich wöchentlich. Was bleibt, ist die Denkweise: konkret fragen, Risiko abschätzen, selbst urteilen.

Dein erster Schritt für diese Woche

Such dir nicht fünf Dinge aus, sondern eines. Nimm die eine Aufgabe, die sich diese Woche am meisten nach stumpfer Wiederholung angefühlt hat, und probier genau dafür einen der Abläufe aus Kapitel 4. Miss grob, wie lange es vorher gedauert hat und wie lange jetzt. Dieser eine ehrliche Vergleich bringt dich weiter als zehn gelesene Tool-Listen.

Genau das mache ich jeden Werktag im Newsletter — die drei KI-Entwicklungen, die dein Business heute betreffen, in fünf Minuten, ohne Bullshit. Keine Frist, kein Druck, jederzeit abbestellbar.

Kostenlos abonnieren: abannews.com — danke fürs Lesen. — Aban

Vorlagen zum Kopieren

Sieben Bausteine, die du direkt in dein Sprachmodell einfügst. Ersetz die Platzhalter in eckigen Klammern, dann läuft es.

Eine Regel vorweg: Je mehr Kontext oben im Auftrag steht, desto weniger musst du hinterher korrigieren. Sag immer, wer du bist, für wen der Text ist und in welchem Ton — sonst bekommst du den Durchschnitt aus dem ganzen Internet.

1. Langes Dokument zusammenfassen

- **Fasse den folgenden Text in maximal fünf Stichpunkten zusammen.** Schreib zusätzlich einen Satz, was ich konkret tun oder entscheiden muss. Nenne offene Fragen separat. Erfinde nichts, was nicht im Text steht. Hier der Text: [TEXT EINFÜGEN]

2. Notizen in einen Post verwandeln

- **Aus diesen rohen Notizen mach einen LinkedIn-Post für [ZIELGRUPPE].** Ton: nüchtern, kein Hype, keine Ausrufezeichen-Ketten, du-Form. Erster Satz muss neugierig machen, ohne zu übertreiben. Max. 1.200 Zeichen. Notizen: [NOTIZEN]

3. Angebot entwerfen

- **Schreib den Entwurf eines Angebots.** Struktur: Begrüßung, Aufgabe in einem Satz, Leistung, Umfang, Preis, Zeitrahmen, nächster Schritt. Sachlich, kein Verkaufssprech. Eckdaten: Kunde [BRANCHE], Aufgabe [AUFGABE], Preis [BETRAG], Lieferung bis [DATUM].

4. Kalte E-Mail, die nicht nach Spam klingt

- **Schreib eine kurze kalte E-Mail an [ROLLE] bei einer Firma in [BRANCHE].** Max. 90 Wörter, ein konkreter Bezug zu ihrem Geschäft, ein einziger Call-to-Action (15-Minuten-Gespräch). Keine Schmeichelei, keine Buzzwords. Mein Angebot: [EIN SATZ].

5. Text kürzen, ohne den Sinn zu verlieren

- **Kürz den folgenden Text um die Hälfte.** Behalte die Kernaussage und die Zahlen, streich Füllwörter und Wiederholungen. Gleicher Ton wie das Original. Text: [TEXT]

6. Gegenargumente finden, bevor es andere tun

- **Ich behaupte: [DEINE THESE].** Nenn mir die drei stärksten Gegenargumente und je eine kurze Antwort darauf. Sei hart, nicht höflich — ich will die Lücken sehen, bevor ein Kunde sie findet.

7. E-Mail-Antwort vorformulieren

- **Formuliere eine höfliche, klare Antwort auf die folgende Mail.** Mein Ziel: [WAS DU ERREICHEN WILLST]. Kurz, freundlich, ohne Unterwürfigkeit, du-/Sie-Form wie im Original. Mail: [INGEGANGENE MAIL]

Speicher die zwei, drei Vorlagen, die du wöchentlich brauchst, als Textbausteine ab. Eine Vorlage, die du nicht wiederfindest, benutzt du nicht.

Ein Tag, durchgespielt

Ein realistischer Dienstag einer freien Texterin — einmal ohne, einmal mit KI. Keine erfundene Wunderzahl, nur eine ehrliche Rechnung.

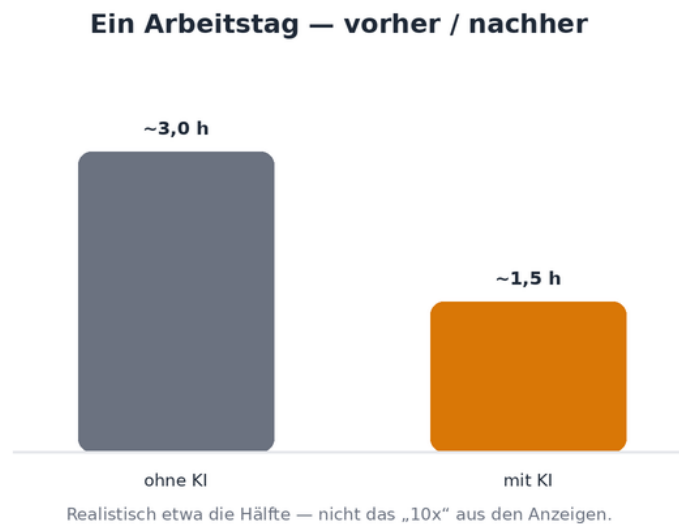


Abb. 3 — Ehrliche Halbierung statt „10x“.

Maria ist selbstständige Texterin und betreut fünf Kunden. Ihr Dienstag besteht aus drei wiederkehrenden Blöcken: Posteingang, ein Kundenangebot, ein Blogtext aus Stichpunkten. So lief er früher, so läuft er heute.

Vorher: der manuelle Dienstag

- **Posteingang (40 Min.):** 30 Mails einzeln lesen, sortieren, drei beantworten.
- **Angebot (50 Min.):** leeres Dokument, Struktur neu überlegen, Formulierungen suchen, formatieren.
- **Blogtext (90 Min.):** aus zwölf Stichpunkten 800 Wörter schreiben, zweimal umstellen.
- **Summe: rund drei Stunden**, davon viel stumpfes Aufsetzen und Formatieren.

Nachher: derselbe Dienstag mit KI

- **Posteingang (20 Min.):** KI sortiert nach „jetzt / später / ignorieren“ und schlägt drei Antwortentwürfe vor. Maria liest, korrigiert, sendet.
- **Angebot (20 Min.):** ihre feste Vorlage plus fünf Eckdaten, KI füllt den Entwurf. Maria prüft Preis und Ton.
- **Blogtext (55 Min.):** KI baut aus den Stichpunkten einen Rohentwurf, Maria schreibt Einstieg und Schluss selbst und schärft die Aussagen.
- **Summe: rund anderthalb Stunden** — die Denkarbeit bleibt bei ihr, das Aufsetzen fällt weg.

Was die Rechnung ehrlich macht

Das ist grob die Hälfte der Zeit — nicht das „10x“ aus den Anzeigen. Und der Sprung kam nicht am ersten Tag: Maria hat erst eine Woche gebraucht, um ihre Vorlage und ihren Kontext-Block sauber zu

bauen. Die gesparte Zeit steckt sie nicht in mehr Output, sondern in zwei Dinge, die KI nicht kann: Neukunden ansprechen und Texte schärfer redigieren.

Genauso wichtig: An den Stellen, wo ein Fehler teuer wäre — Preis im Angebot, Fakten im Blogtext — prüft sie weiterhin jede Zeile selbst. Die Zeitersparnis kommt aus dem Aufsetzen, nicht aus dem Weglassen der Kontrolle.

Der Gewinn ist nicht „mehr in derselben Zeit“, sondern „dieselbe Qualität in weniger Zeit — und den Rest für das, was nur du kannst“.

Werkzeug nach Aufgabe

Nicht „welches Tool ist das beste“, sondern „was nehme ich für welche Aufgabe“. Mit ehrlichen Notizen zu Kosten und DSGVO.

Die Namen unten sind Beispiele, keine Empfehlungen gegen Bezahlung. Preise sind grobe Größenordnungen von Anfang 2026 und ändern sich; prüf vor dem Abo den aktuellen Stand. Affiliate-Links gibt es hier keine.

Schreiben und Redigieren

- **Wofür:** Texte, Zusammenfassungen, Umformulieren, Sortieren.
- **Beispiele:** Claude, ChatGPT (beide ca. 20-25 € im Monat in der Bezahlversion).
- **DSGVO:** EU-Datenresidenz und AV-Vertrag prüfen; keine echten Kundennamen ohne Not eingeben.

Recherche mit Quellen

- **Wofür:** Überblick zu einem Thema, mit nachprüfbaren Links.
- **Beispiele:** Perplexity (Gratis-Stufe vorhanden, Pro ca. 20 € im Monat).
- **Ehrlich:** immer die genannten Quellen selbst öffnen — auch „mit Quellen“ heißt nicht „korrekt“.

Automatisierung

- **Wofür:** Dienste verbinden, wiederkehrende Abläufe ohne Klickarbeit.
- **Beispiele:** Make.com (Gratis-Kontingent, dann ab wenigen Euro), n8n (Open Source, selbst gehostet kostenlos).
- **Ehrlich:** erst ab drei manuellen Wiederholungen pro Woche sinnvoll; vorher ist es Bastelei.

Bilder

- **Wofür:** Illustrationen, einfache Grafiken, Social-Bilder.
- **Beispiele:** Canva (Gratis-Stufe, KI-Funktionen im Bezahlplan ab ca. 12 € im Monat).
- **Ehrlich:** Rechte und Markenzeichen prüfen; generierte Bilder nicht blind als eigene Marke verwenden.

Transkription und Notizen

- **Wofür:** Gespräche, Sprachnotizen, Calls in Text verwandeln.
- **Beispiele:** Whisper (Open Source, lokal kostenlos), diverse Web-Dienste (oft ab ca. 10 € im Monat).
- **DSGVO:** bei Kundengesprächen Einwilligung einholen; lokale Verarbeitung ist datenschutzfreundlicher.

Faustregel über allem: Fang mit einem guten Sprachmodell an. Erst wenn dir dort dieselbe Aufgabe regelmäßig zu lange dauert, lohnt sich ein zweites, spezialisiertes Werkzeug.

Ein Werkzeug, das du beherrschst, schlägt fünf, die du nur installiert hast. Erweitere den Stack erst, wenn dich eine konkrete Aufgabe dazu zwingt.

Klartext-Glossar: zehn Begriffe ohne Nebel

Damit dich kein Verkäufer mit Fachwörtern einschüchtert. Zehn Begriffe, die in jeder zweiten KI-Diskussion fallen — in einem Satz erklärt.

- **Sprachmodell (LLM):** das Programm hinter ChatGPT oder Claude, das aus Text das jeweils wahrscheinlichste nächste Wort bildet.
- **Prompt:** dein Auftrag an das Modell. Je klarer er ist, desto besser die Antwort.
- **Token:** die kleinen Häppchen, in die das Modell Text zerlegt — grob ein Wortteil. Abrechnung und Längenlimits laufen darüber.
- **Kontextfenster:** wie viel Text das Modell gleichzeitig im Blick hat. Ist es voll, fällt der Anfang hinten raus.
- **Halluzination:** eine erfundene, aber selbstbewusst vorgetragene Antwort. Kein Ausrutscher, sondern die Kehrseite der Funktionsweise.
- **Fine-Tuning:** ein Modell mit eigenen Daten nachtrainieren. Für die meisten Solopreneure unnötig — guter Kontext im Prompt reicht.
- **RAG:** dem Modell vor der Antwort passende eigene Dokumente mitgeben, damit es daraus zitiert statt zu raten.
- **Agent:** ein Modell, das nicht nur antwortet, sondern Schritte selbst ausführt. Klingt groß, bricht in der Praxis schnell — eng halten.
- **API:** die Schnittstelle, über die andere Programme das Modell ansprechen. Relevant erst, wenn du etwas automatisierst.
- **Open Source / lokal:** Modelle, die du selbst betreiben kannst. Mehr Kontrolle und Datenschutz, dafür mehr Aufwand.

Du musst keinen dieser Begriffe beherrschen, um KI sinnvoll zu nutzen. Aber wer sie kennt, lässt sich nichts verkaufen, das er nicht braucht.

Quellen & weiterlesen

Dieses eBook ist Erfahrung, kein Forschungsbericht. Wo es um Recht und Fakten geht, prüf bei der Quelle selbst — hier die wichtigsten, alle offiziell und kostenlos.

Recht & Datenschutz (für das Datenschutz-Kapitel)

- **DSGVO-Volltext** — EUR-Lex, Verordnung (EU) 2016/679. Such bei eur-lex.europa.eu nach „2016/679“. Maßgeblich für Art. 6 (Rechtsgrundlagen) und Art. 28 (Auftragsverarbeitung).
- **EU-KI-Verordnung (AI Act)** — Verordnung (EU) 2024/1689, ebenfalls über EUR-Lex. Regelt Risikoklassen und Transparenzpflichten für KI-Systeme.
- **Deine Datenschutzbehörde** — in DE der/die Landesdatenschutzbeauftragte, in AT die DSB (dsb.gv.at), in CH der EDÖB (edoeb.admin.ch). Erste Anlaufstelle bei konkreten Fragen.

Wie die Tools wirklich mit Daten umgehen

- **Anbieter-Doku selbst lesen** — „Trust Center“, „Data Processing Addendum (DPA)“ oder „Privacy“ auf der Anbieter-Seite. Nur das zählt, nicht ein Blogpost darüber.
- **Trainings-Einstellung prüfen** — bei ChatGPT/Claude in den Konto-Einstellungen, ob deine Eingaben zum Training genutzt werden. Einmal bewusst setzen.

Faustregel bleibt: Was stimmen muss, verifizierst du an der Primärquelle — nicht bei der KI und nicht in diesem Buch.